ROK VII
Nr. 12.

Czerwiec 15

Opłata uiszczona ryczałtem
Cena 70 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

Przesada z witaminami.

Popularyzacja zagadnień higjeny jest rzeczą niezmiernie cenną, zawiera jednak zawsze niebezpieczeństwo zbyt bezkrytycznego przejmowania tych zasad przez szerokie koła słuchaczów czy czytelników i co najgorsze niewłaściwego stosowania ich w życiu.

Niejednokortnie zwracano w temże piśmie uwagę, że niema tak prostej zasady higjenicznej, która praktykowana bez zastanowienia, nie może doprowadzić do absurdu. Nawet tak proste zasady, jak „należy się myć", „trzeba chodzić na spacer" — w ręku fanatyka „zasad" stają się groźnem niebezpieczeństwem dla wykonawcy i dla otoczenia. Gorzej jest jeszcze, gdy pewna zasada zdrowotna oparta jest o uzasadnienie teoretyczne trudne do wyjaśnienia i ochrzczone przytem imponującą nazwą grecką czy łacińską.

Nazwa ta przez swą tajemniczość budzi lęk, staje się jakby zaklęciem odżegnywającem złe duchy. I każdy „snob" ją pamięta i używa gdzie potrzeba lub niepotrzeba, nieuk pokrywa nią swoje nieuctwo, oszust ma nadzieję przemycić pod nią bezwartościowe preparaty.

Z czasów Pasteur'a i Koch'a — znamy notatki, co się działo w okresie rozkwitu bakterjologji i w jaki tragikomiczny sposób reagowały szerokie masy na wykrycie świata bakteryj chorobotwórczych. Jeszcze dziś błąkają się ludzie z „lękiem bakteryj" opalający i gotujący dla „dezynfekcji" wszystko dookoła.

Podobnie stało się z „witaminami". Wspaniała zdobycz teoretycznej i praktycznej medycyny — udostępniona została może zbyt szybko masom i znowu stała się w wielu przypadkach przyczyną „choroby witaminowej". Niema już prawie matki — którąby o witaminach nie rozprawiała prawie „ex catedra".

W każdym ogródku dziecięcym, na spacerze, w pociągu — wszędzie, jedna matka czy ojciec — opowiada drugiej jakie to dawki „witaminek" pochłaniają jej dzieci. Pojawiła się ogromna ilość preparatów — wszystkie z „witaminową gwarancją".

Z podziwem zdajemy się myśleć, że tyle dawniej dzieci wyrosło i wychowało się zdrowo — chociaż nie znało słowa „witamina".

— — — — — — — — — — — —

Ale ironja na bok.

Nie chcemy zaprzeczać wartości tych składników pożywienia, jakiemi są witaminy. Dane o nich nie są obce dla uważnego czytelnika „Młodej Matki". Chcieliśmy tylko podkreślić, że normalna djeta dziecka, oparta o produkty świeże, a zwłaszcza gdy część tych produktów spożywana

jest w stanie surowym (owoce), zawiera najczęściej wystarczającą ilość witamin. Ilość witamin konieczna i potrzebna dla organizmu jest tak niewielka, że niema potrzeby zjeść kilo owoców lub pić sok, np. marchwi — kubkami, żeby zaspokoić te potrzeby. Ilość też pokarmów, zawierająca witaminy, jest tak duża, że niema powodu, o ile nie jest to potrzebne w innych celach leczniczych, rujnować się na masowe spożywanie pomarańcz czy bananów.

Naogół można powiedzieć, że w praktyce z wyraźnym brakiem witamin w pokarmie podawanym dzieciom, spotykamy się przedewszystkiem u niemowląt, karmionych sztucznie, ale i tu niema powodu dawania soku owocowego czy jarzynowego łyżkami. Przestrzec też trzeba przed podawaniem, bez porozumienia się z lekarzem, preparatów o stężonej zawartości witamin (np. preparaty z ergosteryną naświetlaną, jak np. „Vitavit"). Cenne te preparaty lecznicze mogą być przedawkowane z krzywdą dla dziecka.

Obecnie przyszło lato, pora różnych owoców i jarzyn. Dajmy je jeść dzieciom, zależnie od ich apetytu, zdolności trawiennych i możliwości finansowych rodziców. Pamiętajmy o truskawkach, poziomkach i t. d., zapomnijmy na chwilę o witaminach. Unikajmy przesady.

Dr. J. Bogdanowicz.

Ostrożnie z opalaniem się.

„.. hołdując tej modzie Ludwik XIV zużywał rocznie 2 miljony słoików szminki".

Tak niedawna jeszcze moda śnieżno-białej cery, uzyskiwanej częstokroć przez używanie takich środków, jak picie octu i jedzenie kredy — skończyła swoją karjerę, narazie przynajmniej, ustępując miejsca opaleniznie, doprowadzonej dzisiaj czy to przez lekkomyślność, czy nierozwagę do absurdu.

„Cygańska" skóra — to szczyt marzeń już tysięcy, które, dzięki swej bezmyślności, gotowe są dla uzyskania jej w jak najszybszym czasie poświęcić wszystko, boć to i „zdrowe", a przedewszystkiem „modne". To też szał jakiś ogarnął tłum na wszystkich możliwych „plażach", tłum, dążący do opalania się kosztem oparzeń skóry, bólów głowy, stanu ogólnego rozbicia i t. d.

Zapomina się zupełnie o tem, iż nadużywanie tak potężnego źródła energji, jakiem jest słońce, budzące całą przyrodę do życia, nie może być obojętne dla naszego ustroju. Przeciętnemu człowiekowi wystarcza powiedzieć, iż skóra opalona jest dowodem zdrowia, a więc z tego prosty wniosek—należy się opalić za wszelką cenę, a wtedy, zapewne, zyska się

na... zdrowiu! Czy tak jest w rzeczywistości?

Niezupełnie. Nie ulega kwestii, że słońce działa na ustrój ludzki i to potężnie. Przytem działanie promieni słonecznych nie ogranicza się tylko do skóry, ale odbija się na całem życiu ustroju. Nie mogę tutaj detalicznie roztrząsać, jakiego rodzaju są te wpływy, należy jednak stwierdzić, że są one bardzo silne i dotyczą całego szeregu narządów, a więc i czynności ustroju. Z tego właśnie powodu nadmiar słońca będzie dla ustroju ludzkiego szkodliwy, tak samo zresztą, jak zbyt duża dawka najlepszego nawet leku.

Obrzęki, zaczerwienienia i pęcherze skóry, gorączka, wymioty, bóle głowy, ogólny niepokój, podniecenie, zmęczenie i t. d. — oto część tylko skutków nadużywania kąpieli słonecznych, szczególnie przez ludzi, którzy tego czynić nie powinni.

Teraz czytelniczki rozumieją, dlaczego w tytule użyłem słowa „ostrożnie". Szczególnie ostrożnie należy postępować przy opalaniu dzieci, i tem ostrożniej, im dziecko jest młodsze.

Słuszna wobec tego wydaje mi się zasada, aby wskazania dla kąpieli słonecznych ustalał lekarz. Są przecież dzieci, które b. źle znoszą słońce. Do nich należą przedewszystkiem dzieci chore na gruźlicę, gorączkujące, b. nerwowe, a wreszcie b. jaśni blondyni. Aby uniknąć nieporozumień, czasami tragicznych, lepiej jest mieć wyraźne w tej sprawie wskazówki lekarza.

A teraz kilka szczegółów, jak robić kąpiele słoneczne u dzieci, którym to jest wolno?

Otóż, z zasady, dziecko, nieprzyzwyczajone do słońca, nie powinno nigdy zaczynać od poddania się bezpośredniemu działaniu promieni słonecznych. Przez szereg dni powinno przedtem używać kąpieli powietrznych, rozpoczynając od 5-ciu do 15—20 minut przebywania przy otwartem oknie zupełnie nago. W razie niepogody czy zimna zaleca się wykonywanie w tym czasie ruchów gimnastycznych nacierania skóry dłońmi, czy szybkie chodzenie.

Pierwsza kąpiel słoneczna nie powinna trwać dłużej, niż parę minut i działaniu promieni należy poddać tylko podudzia i przedramiona, pamiętając, że częściowe naświetlanie wywiera jednak swój wybitny wpływ na cały ustrój.

Następna — pozwala obnażyć już uda i ramiona, dopiero po 4—5-ciu takich częściowych naświetlaniach może nastąpić obnażenie się całkowite. Na pierwszych parę kąpieli nie należy zużywać więcej, niż kilka minut, starając się jednocześnie poddawać działaniu promieni całe ciało, a to najlepiej chodząc. Leżenia w pełnem słońcu należy unikać, tem bardziej zaś snu, ze względów na wymienione już niebezpieczeństwa, groźne po utracie kontroli nad sobą.

Im młodsze jest dziecko, tem wolniej cała procedura powinna postępować, tem krótsze powinny być poszczególne naświetlania.

Naturalnie, podczas poddawania

się bezpośredniemu działaniu silnych promieni należy głowę i kark dziecka przykrywać czy to słomkowym kapeluszem, czy też białą chustką poprostu, gdyż są to części ciała najbardziej wrażliwe na przekrwienie.

Niemowlęta naogół nie powinny otrzymywać kąpieli słonecznych.

Wogóle zaś należy unikać w pełni lata godzin 11—3, gdyż działanie chemiczne promieni słonecznych jest w tych godzinach niebezpieczne ze względu na przenikalność ich zbyt głęboko do ustroju. Maximum trwania kąpieli dla dzieci, nawet doskonale pozornie znoszących słońce, nie powinno w żadnym razie przekraczać pół godziny. Najlepszą zaś metodą jest poruszanie się stałe pomiędzy miejscem największej operacji słonecznej i cieniem, co daje czas ustrojowi do zastosowania się do nowej sytuacji.

Kończyć kąpiel słoneczną jest najlepiej obmyciem się lub krótką kąpielą, nie wcześniej jednakże, niż po kwadransie odpoczynku w cieniu. Z tego ostatniego względu nie należy naturalnie poddawać skóry działaniu promieni wcześniej, niż w $1^1/_2$—2 g. po spożyciu pokarmów.

Dla dzieci o słabo rozwiniętych mięśniach lub złej postawie ze wszech miar wskazane są podczas tych kąpieli lekkie gry, zabawy.

W ten sposób traktowane opalanie się czyni zadość modzie, dziś wszechwładnie panującej, przynosząc jednocześnie ustrojowi korzyść, wzmacniając i zwiększając jego odporność.

Dr. Juljan Gruner.

Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek.[1]

SPACER W LECIE.

1. *Czy spacer dla dziecka jest konieczny?*

Świeże powietrze i spacer są tak samo konieczne dla prawidłowego rozwoju dziecka, jak sen i odżywianie.

2. *Kiedy wynosimy niemowlę po raz pierwszy na spacer?*

W ciepłej porze roku można zacząć wynosić dziecko na spacer już w 2-im—3-im tygodniu życia.

3. *Czy i jak należy przygotować niemowlę do pierwszego spaceru?*

W miesiącach letnich zupełnie niepotrzeba. W okresie chłodniejszych dni ubieramy dziecko trochę cieplej i pozostawiamy je w pokoju z otwar-

[1]) Od tej chwili będziemy stale omawiali pod powyższym tytułem różne zagadnienia, dotyczące zdrowia i pielęgnacji dziecka.

Forma pytań i zwięzłych, prostych odpowiedzi jest potrzebna przedewszystkiem matkom ze sfer robotniczych. Sądzimy jednak, że i matki ze sfer inteligenckich nie będą tem pokrzywdzone. Są to bowiem pytania wzięte z życia, zadawane przez matki lekarzowi w Stacjach Opieki nad niemowlętami

tem oknem: pierwszego dnia w głębi pokoju, następnego tuż przy oknie; trzeciego dnia możemy z niem wyjść już na dwór.

4. *Jak długo winien trwać spacer?*

Pierwszy spacer trwa zwykle krótko: 10—20 minut. Następnie przedłużamy go codziennie o 15—20 minut, by dojść wkrótce do kilkugodzinnego przebywania niemowlęcia na powietrzu. W lecie dzieci mogą całemi dniami pozostawać na dworze.

5. *Co może przeszkodzić spacerom niemowlęcia?*

Tylko wyjątkowa niepogoda: duży deszcz i silny wicher. Wtedy można niemowlę umieścić przy otwartem oknie lub balkonie.

6. *Jaka pora dnia najlepiej nadaje się do spaceru?*

W lecie, gdy panują upały, dla niemowląt najodpowiedniejsze do spaceru są godziny między 8—11 oraz 3—6.

7. *Czy korzystać ze spaceru dla opalania niemowlęcia?*

Małego dziecka niepotrzeba opalać. Bardzo łatwo można mu tem zaszkodzić. Najlepsze jest światło rozproszone, np. w cieniu drzewa.

8. *Czy nastawiać ceratowy daszek wózka w czasie upału?*

Ceratowy daszek wózka służy tylko do ochrony dziecka przed deszczem, a nie przed słońcem.

9. *Jak należy ubrać niemowlę, wyprowadzając je na spacer?*

Ubranie powinno być lekkie i dostosowane do pogody. Trzeba przyjąć, jako zasadę, że dziecko nie powinno się spocić.

10. *Czy można latem przewijać niemowlę na powietrzu?*

Można. W zimne dni trzeba to zrobić szybko, osłaniając przytem dziecko kocykiem od strony wiatru.

11. *Czy można niemowlę karmić na spacerze?*

Tak.

12. *W jaki sposób przechowywać mieszankę w czasie spaceru?*

W termosie lub butelkach, ułożonych obok dziecka i przykrytych kołderką. (Piersią karmić można zawsze).

13. *Gdzie można odbywać z dzieckiem spacer?*

Tam, gdzie powietrze jest świeże i nie zawiera kurzu; najlepiej w parku lub ogrodzie.

14. *W jaki sposób można zastąpić niemowlęciu spacer?*

Można wynieść je na balkon lub umieścić w „klatce" w oknie, o ile nie grozi niebezpieczeństwo wypadnięcia.

15. *Czy każdy spacer jest korzystny dla dziecka?*

Spacer, na którym dziecko ulegnie spoceniu i sprażeniu przez słońce, jest szkodliwy.

Dr. P. Wójciak.

Higjena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach

Dziecko na wsi



Spacer na czworakach



Lala bawi się.

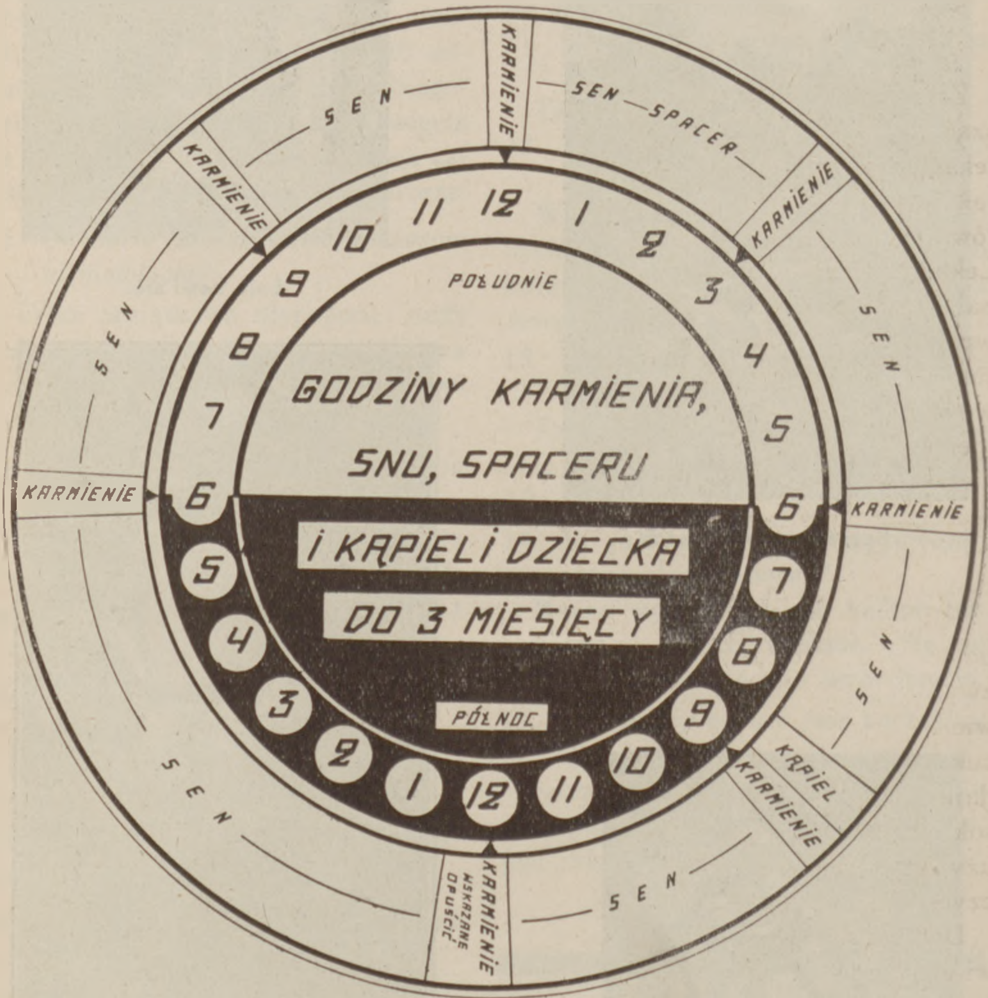


Mamusia lubi się opalać, Misiowi słońce napewno nie zaszkodzi, ale z Jasiem ostrożnie!



Przy fotografji Janka zapomniała o ulubionej zabawie.

Zegar niemowlęcia.



U W A G A: zegar można wyciąć, nakleić na tekturkę i powiesić na ścianie — będzie on dużą pomocą dla matki przy przestrzeganiu porządku dnia niemowlęcia.

Jak przechowywać lekarstwa latem?

Zapewne niejedna matka, przynosząc do domu zapisane przez lekarza lekarstwo, zadaje sobie to pytanie — jak je przechowywać w okresie upałów letnich, by nie uległo zepsuciu. Lekarstwo przeciętnie ma wystarczyć na parę dni. Wiemy dobrze jaki wpływ na mleko wywiera temperatura i zanieczyszczenie. Źle przechowywane szybko ulega rozkładowi, fermentacji. Podobnie i lekarstwa, a zwłaszcza złożone, zapisywane zależnie od przypadku, trzymane w nieodpowiednich warunkach, ulegają temu samemu losowi.

Mikstury—lekarstwa w roztworze, podawane dzieciom co 2—3 godziny, zwykle dla poprawienia smaku, zawierają większą lub mniejszą ilość cukru w postaci syropu. Lekarz dodaje często bądź zwykły syrop, bądź sok malinowy, wiśniowy, niekiedy użyje specjalnych syropów leczniczych.

Doświadczona gospodyni nie zostawi nigdy soków czy konfitur w naczyniach otwartych — szybko pokryją się pleśnią; doświadczona matka nigdy nie przygotuje kleiku „na zapas" — szybko on sfermentuje.

Widzimy tu zupełne podobieństwo — cukier ulega fermentacji pod wpływem ciepła i dostępu powietrza. Mleko, gotowe mieszanki, kleik chronimy przed zepsuciem, przechowując je szczelnie zamknięte w chłodnem miejscu. Podobnie postępować należy i z lekarstwami. W okresie letnich upałów przechowujemy je w chłodzie. O ile w domu niema lodowni, to dobrze zakorkowaną flaszkę z lekarstwem wstawimy do naczynia z wodą zimną zmieniając ją w ciągu dnia kilkakrotnie. W przeciwnym bowiem razie przy dostępie powietrza niewidzialne dla nas, a wszędobylskie bakterje mogą zniszczyć nam w ciągu kilku godzin leczniczą wartość lekarstwa. Po użyciu odpowiedniej ilości lekarstwa nie zapomnijmy nigdy dobrze, szczelnie zakorkować flaszki.

Latem rzadko podajemy dzieciom tran. Tłuszcze w lecie pod wpływem ciepła szybko się rozkładają. Znamy wszyscy ostry zapach (kwasy tłuszczowe) i gorzki smak zepsutego, zjełczałego masła. Dzieciom, dotkniętym krzywicą, lekarz chętniej zaleci jeden z preparatów witaminowych, np. jecorol lub, jeżeli chodzi o silniejsze działanie, vitavit.

W sprzedaży widzimy vitavit w małych buteleczkach z dobrze dopasowanym korkiem. Buteleczka z ciemnego szkła przechowana jest w tekturowem pudełku Dlaczego? Promienie słoneczne, powietrze są wro-

gami tego lekarstwa. Musimy więc vitavit przechowywać w suchem, chłodnem, ciemnem miejscu, zawsze dobrze zakorkowany.

Jak widzimy, proste jest nasze postępowanie zmierzające do zachowania lekarstwa w dobrym stanie. Należy tylko o nich pamiętać i ściśle zastosować się do wskazań swego domowego lekarza.

Dr. Bielobradek.

Podsłuchane rozmowy.

„Nie dziwię się sobie, że wyjeżdżam na zwykłą wieś, ja mam zaproszenie na całe lato do swoich krewnych. ale Pani, mając do wyboru tyle nieźle urządzonych podmiejskich letnisk, wynajęła sobie mieszkanie na głuchej wsi, to mnie trochę to dziwi".

„Czy myśli Pani, że tak odrazu zdecydowałam się na takie letnisko, czy nie brałam pod uwagę wszelkich złych i dobrych stron takiego letniska i jeżeli wybrałam na kilkomiesięczny pobyt ze swoimi dziećmi zwykłą, zaciszną wieś polską, to zrobiłam to po dłuższem rozważaniu".

„Nie będzie Pani miała napewno tych wygód, jak na letniskach podmiejskich, specjalnie z mniejszym lub większym komfortem urządzonych. A pozatem czekają tam Panią nieznośne nudy".

„Co do samego mieszkania, to oczywiście, nie jest to willa, przeznaczona dla letników, niema więc tych urządzeń jakie spotyka się na letniskach podmiejskich, ale mieszkanko wybrałam sobie schludne, odświeżone, jest ogródek owocowy, kilka krzewów, koło domu rośnie kilka akacyj i lip, a niedaleko za wsią jest lasek sosnowy, tuż za laskiem płynie strumyczek poprzez szeroki pas łąki. Obawia się Pani, że czekają mnie tam nieznośne nudy?"

„Zdaje mi się, że na wsi czeka Panią nudne, monotonne życie; nie będzie Pani miała tam odpowiedniego towarzystwa, rozrywek".

„Ja znowu takich obaw nie żywię. Zabieram z sobą dużo książek do czytania, trochę robótek, ale głównie chodzi mi o dzieci, a dla dzieci wieś zwykła jest nieoceniona: ta różnorodność obrazów wiejskich i wrażeń pochłania je i ponosi. Piasek złocisty jest doskonałym materjałem dla wznoszenia wałów obronnych, fortec oraz kopania dołów przez chłopców, a urządzania zagonków i sadzenia na nich kwiatów i warzyw przez dziewczynki. Las i łąki pełne kwiatów, ptactwo dzikie i domowe, zwierzęta domowe — cała bogata natura wiejska jest dla dzieci z wielkiego miasta nowością, to też one na wsi nudów nie zaznają".

„Ja tam wolałabym wyjechać na letnisko podmiejskie".

„Letniska podmiejskie znam dobrze. Willa przy willi. W każdej willi mieszka kilka rodzin. Jedną willę często zamieszkują ludzie o różnych usposobieniach, upodobaniach, temperamentach i poziomach kulturalnych. Zdarza się często, że jedni idą na drzemkę poobiednią, a sąsiedzi za cienką ścianą nakręcają patefon, z którego wychodzą tony smutnego walczyka, tanga lub piosenki kabaretowej, a zapaleni miłośnicy radja nastawiają głośnik i od rana do późnego wieczora słuchają nie tylko muzyki, odczytów, ale nawet komunikatów rolniczych, sportowych, politycznych, meteorologicznych i t. p."

„Ma Pani rację. Wynajmując mieszkanie na letnisku, nigdy niewiadomo, jakie będzie się miało otoczenie, sąsiedztwo. Zdarzyło mi się mieszkać w ubiegłym roku w sąsiedztwie rodziny, której pani domu od rana do wieczora kłóciła się ze swoją służącą".

„Niewątpliwie, że także letnisko podmiejskie ma sporo cennych zalet, których brak zacisznej wsi. Są one przy stacji kolejowej, jest tam minimalny komfort, łatwa komunikacja z miastem, głowa rodziny często albo nawet codziennie może dojeżdżać z miejsca swojej pracy, ale ten rozmach swobody dla dzieci, ten prawdziwy fizyczny i umysłowy odpoczynek dla dorosłych dać może tylko cicha zwykła wieś polska".

„Ja dawno marzę o górach, na przyszły rok wyjadę tam, jeżeli coś nie stanie na przeszkodzie".

„Ja nawet w tym roku wybierałam się do miejscowości podgórskiej, ale odradził mi lekarz, którego o opinję w tej sprawie zapytałam. Ceniąc wysoko klimat podgórski, twierdził jednak, że daleka i długa podróż do tych miejscowości będzie uciążliwa dla moich drobnych dzieci i może zniweczyć osiągnięte tam w lecie korzyści. A specjalnego klimatycznego leczenia moje dzieci nie wymagają. Pani 6-cio letnia córeczka łatwo zniesie nawet taką podróż. Pani córeczkę zainteresują już prześliczne górskie krajobrazy, bo moje drobne dzieci napewno będą wolały złocisty piasek, ukwiecone łąki i cicho płynący strumyczek na wsi".

Zmuszony wysiąść z tramwaju, dalszej rozmowy dwóch młodych matek nie słyszałem.

S. S.

Wakacje.

Pisałam kiedyś o tem, jak dzieci lubią wodę. Woda uspakaja je, pociąga, jest źródłem nieustannej radości i zabaw. Rozpłakane, rozkapryszone dziecko można zawsze uciszyć, dając mu do zabawy miskę pełną wody i okręcik lub kaczuszkę celuloidową. Jednak większość wychowawców spogląda niechętnem okiem na tego rodzaju zabawę.

Dlaczego? Jest pewien wrodzony odruch sprzeciwiania się dzieciom. Mówimy dużo o nowoczesnem wychowaniu, o swobodzie, indywidualizacji. Ale nie lubimy, gdy dzieci inaczej wyobrażają sobie ową swobodę, niż my. Nie lubimy pluskania się w wodzie, bo zalewają ubranka, moczą ręce i t. d., a przecież można włożyć gumowy fartuszek, rączki natrzeć po zabawie gliceryną i po krzyku.

W ogródku, niedaleko domu, wkopać balję pełną wody, dać dzieciom piasek, deseczki, kilka sznurków, korę — zabawa nigdy się nie skończy, żadne nie będzie narzekało na nudy. Nie będą odbiegały daleko od domu, będą budowały mostki, łodzie, kanały, codzień wymyślą coś innego i nigdy się nie znudzą.

Piasek daje dzieciom wiele radości, ale wodę zawsze będą wolały.

Nie wszystkie zaś mogą wyjechać nad morze. Setki dzieci spędza wakacje w brzydkich okolicach Warszawy. Piach, rzadka trawa, liche sosenki, skwar lipcowy. Anemiczne, nerwowe dzieci wyczerpują się łatwo, grymaszą, skarżą na ból głowy, nie chcą iść na spacer.

Wogóle lato ma być pełnym odpoczynkiem dla nerwowego systemu, nabieraniem sił na zimę. Wątłe, nerwowe dzieci inaczej znoszą upały i jednostajność letnisk, niż dzieci zdrowe. To też nerwowe dzieci najlepiej czują się nad morzem lub w dużym dworze, gdzie świat folwarczny, zwierzęcy, stajnia, obora i chlew dostarczają tysiąca nienużących rozrywek.

Ale znowu wracam do dzieci, spędzających lato na letniskach lub nawet przedmieściach dużego miasta. Jest dużo kurzu, dużo ludzi, mało urozmaiceń. Jak zorganizować dzień?

A więc przedewszystkiem prawie nie ubierać i na bose nogi sandałki.

Rano, gdy niema upału, robić z dzieckiem gimnastykę, czytanie, spacer.

Od godz. 12-ej do jakiej 17-ej pp. dać dziecku zupełną swobodę, nie organizować wtedy ani spacerów, ani nie mieć lekcyj. Są to bowiem godziny, podczas których męczą się dzieci najwięcej. Wtedy to należy je na-

mówić do leżenia na trawie lub hamaku, a gdy nie zechcą, dać im wodę do zabawy. Nie zmęczą się, będą zajęte, nie będą kaprysiły. Od jakiej 18-ej do 20-ej można znowu pójść na spacer , czemś określonem zająć dzieci.

Nie zmuszać do bardzo wczesnego kładzenia się spać i wstawania o świcie. Wakacje powinny być wakacjami. Zmęczone fizycznie dziecko samo zaśnie wcześniej, a gdy będzie zdrowe, to samo zechce wstać o 6-ej lub 7-ej.

Poza wodą i piaskiem należy wziąć na wieś zeszyty białe i dużo kolorowych ołówków. Podczas deszczu usadzić dzieci w oknach lub na balkonie, niech rysują drzewa, kwiaty, domy, rzekę — wszystko, co widzą.

Można też organizować małe zawody „lekkoaletyczne" podczas chłodniejszych dni. W miejscowościach, gdzie będzie kilkoro dzieci, udadzą się zawsze świetnie. A więc: skoki, rzucanie piłką, biegi, strzelanie do celu z łuku i t. d. Można urządzać korsa kwiatowe z samochodzikami i wózkami lalczynemi. Można organizować konkursy: najładniejszego zamku z piasku, najmocniejszego mostu i t. d.

Początkowo starsi dadzą inicjatywę, ale później dzieci zachęcą się i same będą sobie wymyślały coraz nowe zabawy. Należy je tylko natchnąć dobrą myślą i nauczyć bawić się bez dorosłych.

J. Mackiewiczówna.

W czasie lata nasze pismo wychodzić będzie tylko raz na miesiąc, ukazując się w zwiększonej objętości każdego 15-go.

Kartki z pamiętnika matki.

II.

7/V.1911 r.

Maciuś skończył dwa miesiące i dzisiaj był po raz pierwszy na spacerze. Zaraz na wstępie spotkał się z głupotą i przemocą: nie wpuszczono go do parku bez biletu, który się wykupuje.

Mnie i ojca już poznaje i uśmiecha się do nas rozumnie. Kiedy mu coś dolega, a mówimy do niego ze współczuciem, ma minę bardzo żałosną.

16/V.11 r.

W Maciusiu zachodzą jakieś zmiany psychiczne. Zauważyłam to po raz drugi, że wtedy mizernieje (uduchowia się) i obojętnieje na jedzenie. Poprzednim razem zauważyłam to, gdy zaczął (nagle) świadomie się uśmiechać. Było to tak widoczne, że nawet zasięgnęłam porady lekarza.

Od dwóch dni bawi się rączkami, przebiera niemi, jakby robił pończochę i wciąż patrzy na nie. Czyni to bez miary. jak warjat, i nawet warjackie miewa spojrzenia. Równocześnie z tem zaczął gaworzyć. Wyczuwa się, że odbywa się w nim jakiś złożony proces rozwojowy.

Ciekawe, że po każdej takiej nowej zdobyczy następuje parotygodniowa przerwa, zanim przyjdzie coś nowego.

Słyszy dzwonki i zdaje mi się, że odczuwa barwy jako przyjemne lub nie. Jest niepohamowany i kiedy wieczorem jest głodny i rozespany, łapie pierś z tak dzikim wyrazem oczu, że się go lękam.

Ciekawa jestem, czy to coraz lepsze poznawanie, otaczającego świata rzeczywiście działa wyczerpująco na organizm dziecka. Mały wygląda wtedy tak, jakby był zmęczony nadmiarem wrażeń, zdenerwowany czy raczej przytłoczony.

21/V.11 r.

Maciuś od paru dni leży sobie spokojnie, gaworzy zupełnie głośno i wciąż a wciąż przebiera rączkami. Zdaje mi się, że niedługo zacznie sięgać po przedmioty, bo już teraz — chociaż ruchy jego rączek są zupełnie przypadkowe — łapie jednak za nos, za brodę, czego dotąd nie robił.

Jest bardzo pogodny i wesoły.

27/V.11 r.

Maciuś okropnie lęka się n[illegible]tórych dźwięków, tak płacze, że trudno go uspokoić. Przedmiotów zaś, wyrazu twarzy i ludzi obcych jeszcze się nie boi.

Ciągle jeszcze zajęty rączkami.

Kiedy dzisiaj podczas ssania podszedł ojciec i powiedział: „jedz, jedz"—w tej chwili puścił pierś i zaczął na niego patrzeć. Powtarzaliśmy to parę razy z tym samym skutkiem.

Jest ogromnie żywy, kopie nóżkami z nadzwyczajną szybkością, jest

porywczy i gwałtowny. Łapkę pakuje do ust już najkrótszą drogą i wysysa duży palec.

2/VI.11 r.

Powinno się sprowadzić wychowywanie do dania dziecku „żywego", pięknego środowiska, bądź to w osobie rodziców, bądź wychowawców, poza tem niczego w życiu nie ukrywać, żadnej brzydoty nie chować. Niech dziecko widzi bogactwo życia.

Maciuś zaczyna rozróżniać twarze. Onegdaj po raz pierwszy przestraszył się pana z czarną brodą (dotychczas lękał się tylko dźwięków). Wobec obcych ma już poważną minę, która każdej chwili może zamienić się na płacz. Kiedy go coś zaboli i zacząć się nad nim litować, beczy w niebogłosy (próbowałam to wielokrotnie). Podczas ssania dopomaga sobie łapką.

Dostał pierwszą zabawkę — grzechotkę i wodzi za nią oczami, jak kociak.

3./VI.11 r.

Przypuszczam, że Maciuś widział dotychczas wszystko bardzo niewyraźnie, gdyż zaczyna się wszystkiego lękać: twarzy, kapeluszy i t. d. Teraz dopiero widać, jaki jest głupiutki.

Jestem już przekonana, że zmiany psychiczne idą u niego w parze z niezdrowiem. Waga ciała nie podnosi się, malec jest bardzo niespokojny i bardzo nieprzyjemnie krzyczy.

Sałatka.

Ze wszystkich ciotek najwięcej kochała Baśka ciocię Jadzię. Kochała ją nietylko dlatego, że była najładniejsza i nosiła najpiękniejsze, różnobarwne suknie, ale dlatego, że była najweselsza i najwięcej się nią zajmowała.

Gdy ciocia Jadzia przychodziła do Baśki, brała ją zwykle na kolana i opowiadała prześliczne historyjki o wszystkich znajomych i nieznajomych dzieciach. Potem wspólnie śpiewały, albo ciocia siadała do pianina i grała Basine piosenki.

A bawić się potrafiła ciocia Jadzia wesoło, jak nikt w świecie. Wymyślała coraz to inne i piękniejsze zabawy.

Raz bawiły się w „wiatrak".

Z początku Baśka stała prosto, jak struna, z rączkami rozpostartemi. Ciocia udawała, że jest rolnikiem, który przywiózł zboże do młyna.

— Wiatraczku, wiatraczku — odezwała się ciocia grubym głosem, udając rolnika. — Czy zechcesz mi zemleć trochę ziarenek?

— Przybyłeś zapóźno, gospodarzu — odpowiedziała cienkim głosem Baśka. — Napracowałem się dziś okropnie. Śmigi są zmęczone i mnie bolą. Muszę teraz wypocząć.

— Wiatraczku, wiatraczku — prosił rolnik — zmiel mi trochę ziarenek! Zabrakło mi w domu mąki i żona nie

ma z czego upiec chleba dla wygłodniałych dzieci.

Wówczas wzruszało się wiatrakowe serduszko, przyjmowało zboże rolnika i zaczynała się ogromna praca. Śmigi, to jest ręce Basine, obracały się i obracały się bez końca. Aż rolnik miał dosyć mąki. Wtedy dziękował wiatrakowi i odchodził.

Kiedy indziej bawiła się ciocia Jadzia z Baśką w „kotka i myszkę". Kotkiem była ciocia, a myszką — Baśka.

— Myszko, myszko, nie uciekaj — prosiła ciocia. Ale bez skutku. Myszka uciekała, co sił w nogach.

— Myszko, myszko — wołała ciocia — zatrzymaj się choć na chwilkę!

— O nie! O nie! — odpowiadała dziewczynka. — Nie chcę żebyś mnie schwytała i schrupała swojemi ostremi ząbkami.

Czasem ciocia już prawie doganiała Baśkę i wołała:

— Tuś mi, myszko —

Ale Baśka z głośnym okrzykiem zwiększała szybkość i myk pod stół. A pod stół taki duży kot, jak ciocia, wiadomo, że się nie wciśnie.

Wtedy ciocia nachylała się nieco, zaglądała pod stół i prosiła:

— Wyjdź z norki, myszko, wyjdź! Dam ci smacznej słoninki!

Ale Baśka ani myślała i siedziała cichuteńko.

Takie to wesołe zabawy wymyślała ciocia Jadzia, a Baśka kochała ją tak bardzo prawie, jak mamusię.

Aż razu pewnego wszystko się zmieniło.

Było to tak.

Baśka lepiła w swoim kąciku domek z gliny, kiedy usłyszała rozmowę starszych. Matka opowiadała cioci, że Baśka jest wybredna w jedzeniu. Nie lubi najpożywniejszych jarzyn.

— Szpinaku, albo buraczków zje wprawdzie trochę — żaliła się mamusia — ale sałatki do ust wziąć nawet nie chce.

— Zanadto ją rozpieściłaś — zauważyła ciocia. — Pod moją opieką napewno nie przebierałaby w jedzeniu. Nie pogardziłaby nawet sałatą.

— Jaka ta ciocia niedobra — pomyślała dziewczynka. I od tej chwili przestała kochać ciocię. A nikt nie wiedział, dlaczego.

Minęło kilka tygodni. Nadeszła wiosna. Słońce coraz mocniej przygrzewało ziemię. W mieście stawało się coraz duszniej.

Pewnego dnia matka oznajmiła Baśce, że wkrótce wyjedzie na wieś. Radość dziewczynki nie miała granic. Rzuciła się matce na szyję i serdecznie ucałowała. Ale gdy dowiedziała się, że wyjedzie z ciocią Jadzią, straciła odrazu chęć do wyjazdu.

— Ciocia Jadzia jest niedobra — wyjaśniła matce — będzie mnie zmuszała do jedzenia potraw, których nie lubię.

Na wsi było bardzo ładnie. Obok był piękny las, a w pobliżu rzeczka. Pierwszy dzień był cudowny! Słońce dopiekało, a Baśka zupełnie nago bawiła się na piasku, albo w wodzie. Do obiadu była tak głodna, że nawet dokładnie nie wiedziała, co połyka. Następny dzień też był bardzo przyjemny. Ponieważ nie był tak gorący,

jak poprzedni. ciocia z Baśką poszły oglądać okolice.

Po powrocie był obiad. Po zupie ciocia nałożyła sobie na talerz jakiejś potrawy i spytała, czy dziewczynka ma również na nią ochotę.

— Co to jest? — spytała Baśka

— Taka sobie zielona łączka pokryta śniegiem.

Baśkę rozśmieszyły te słowa.

— To niemożliwe, ciociu. Albo może być śnieg, albo trawa.

— Skosztuj — poradziła ciocia — przekonasz się, co to.

Okazało się, że to nie trawa, tylko jakaś bardzo smaczna potrawa.

— Co to jest, ciociu?

— Przecież to jest sałatka ze śmietanką — wyjaśniła ciocia.

— Czy być może? — zdziwiła się dziewczynka — nie wiedziałam, że jest zupełnie dobra.

— No, jak myślisz, czy może być zgoda między nami?—spytała ciocia.

— Zupełna — powiedziała Baśka i rzuciła się cioci na szyję

Stefanja Lewartowicz.

Tanie a dogodne urządzenie się na letnisku.

Niejedna Mama z obawą myśli o letnisku, pamiętając, że się tam napracowała więcej, niż w mieście wobec licznych braków, prymitywnych warunków miejscowych i wiecznego wyszukiwania źródeł zakupów. Jest na to pewna rada. Opiszę przykład z życia.

Parę razy spędzałam lato na wsi w następujących warunkach: 3 rodziny, zżyte z sobą, prowadziły wspólne gospodarstwo. Każda z pań kolejno zajmowała się przez tydzień rachunkami oarz ogólnym dozorem gospodarstwa. Wydatki dzielono przez ilość osób. Tak samo płacono za każdego przybyłego gościa. Podobne urządzenie pozwalało na trzymanie wspólnej służącej, co nie fraszka w dzisiejszych kryzysowych czasach

Aby nie uprzykrzyć się sobie wzajemnie, dużą część dnia każdy spędzał dowolnie, w pojedynkę, po swojemu; czytał, załatwiał korespondencję, leżał i t. d. Urządzano także wspólne czytanie.

Organizacja taka pozwalała i na wiele innych udogodnień. Np.: przyjechałam do jednej z rodzin w charakterze nauczycielki. Wykorzystano moją obecność i uczyłam dziewczynkę drugiej rodziny oraz ich gościa.

Tryb życia przedziwnie był unormowany, przez dzwonki, zwołujące na posiłki. Po podwieczorku całe towarzystwo wraz z dziećmi wybierało się na spacer.

Zeszłego roku widziałam na letnisku, jak dzieci dwóch rodzin miały wspólną freblankę, Ślązaczkę, mówiącą po niemiecku.

Podobne spędzenie lata przez dzie-

cko z jednym czy paru stałymi towarzyszami uwalnia wychowawczynię i mamę od owej piły i zmory: „Mamusiu, ja się nudzę!!!" Kilkoro dzieci może już dużo więcej wspólnemi siłami dokonać i nie przesyca się tak prędko daną zabawą w towarzystwie. Kopią się wtedy kanały, stawy, budują zamki, samochody z piasku i t. p.

Wolne latem od pracy zawodowej, wielu obowiązków towarzyskich i nieprzemęczone nadmierną pracą gospodarską Mamy mają też prawdziwie wolny czas i lepsze warunki do obserwowania własnych dzieci, ich wad czy cech dodatnich — wogóle indywidualnych właściwości. Łacniej poznają ich stopień uspołecznienia w stosunkach z dziećmi innych letników, czy małych wieśniaków; zaradność w tak odmiennych, niż miejskie, warunkach; bojaźliwość czy odwagę wobec nieznanych dużych zwierząt domowych.

Znajdzie się też czas na odczytanie i przemyślenie pewnych artykułów „Młodej Matki", a zabrawszy większą ilość numerów, można pożyczać je sąsiadom czy znajomym, uświadamiać gospodynie wiejskie, czy wogóle miejscową ludność o istnieniu podobnie pożytecznego wydawnictwa.

Zachęcam gorąco Panie Prenumeratorki do pójścia za przykładem owych 3 znanych mi rodzin.

Józefa Gażyńska

Odpowiedzi na listy rodziców.

1. Pani Marji Grzegorczykowej. Powinna Pani zrobić następujące zmiany w djecie swego 3-miesięcznego synka. Zamiast wody do mieszanki trzeba użyć lekkiego kleiku owsianego; stosunek mleka do kleju, jak 2 : 1; cukru na porcję 150-gramową (10 łyżek stołowych) można wziąć 2 łyż. od herb., co się równa 4 od kawy; trzeba zacząć stosowanie surowych soków, rozpoczynając od 1/2 łyż. od herb. i dochodząc stopniowo do 3 łyż. od herb. na dobę. Łyżka stołowa w przybliżeniu zawiera 15 grm. mleka, kleju lub wody. Co do spaceru znajdzie Pani odpowiedź w jednym z artykułów niniejszego numeru. Na inne pytania może dać odpowiedź tylko lekarz domowy po zbadaniu małego.

2. Pani J. Młodziejowskiej. U zdrowego 10-miesięcznego chłopca nie może się zrobić przepuklina od skakania, jak również nie mogą mu od tego pokrzywić się nóżki. O 4-ej godzinie p.p. lepiej jest dać dziecku zupę jarzynową lub owocową. Zupa może być od czasu do czasu na rosole. Wszelkie „maltony" i „calcisale", jeśli dziecko jest zdrowe, należy usunąć. Z jarzyn mały może dostawać marchew, buraki, szpinak, sałatę (gotowaną), rzodkiewkę (obraną i gotowaną), kalarepę, rabarbarum w postaci dobrze rozgotowanego kompotu. Płynów między jedzeniami, o ile

dziecko nie chce, można nie dawać. Ospy szczepić po raz drugi nie trzeba. Dalsze stosowanie vitavitu, podawanego od marca, należy bezwzględnie wstrzymać.

3. *Pani H. Laszkiewiczowej.* Należy dążyć, aby karmienia naturalne i sztuczne wypadały naprzemian. Zamiast wody w mieszance można użyć klej owsiany. Mączkę Nestlé może Pani dodawać do każdej porcji mieszanki w ilości $^1/_2$—$^3/_4$ łyż. od herbaty. Z wyważaniem m. Nestlé zaszedł jakiś błąd. W chwili, gdy Pani otrzyma tę odpowiedź, dziecko Pani będzie już liczyć 5 i pół miesiąca. Może więc śmiało przejść na 5 jedzeń, co 3 i pół godziny. Z tego na 1-e, 2-e i 4-e może być pierś, na 3-e kasza na smaku z jarzyn i jarzyny i raz na 5-e 180 gr. dawnej mieszanki. Przygotowanie kaszy znajdzie Pani w 5-ej odpowiedzi.

4. *Pani St. Ilnickiej.* W 11-ym i 12-ym miesiącach życia dziecko Pani powinno otrzymywać 3 × 180 gr. mleka + $1^1/_2$ łyż. od herb cukru + 2 łyżeczki od herb. roztartego sucharka lub kaszy — manny, krakowskiej albo tapioki (1-e, 3-e i 5-e jedzenia), 1 × kaszę na smaku z jarzyn i jarzyny (2-e jedzenie) i 1 × zupę jarzynową lub owocową z jakąś kaszą lub roztartemi kartoflami (4-e jedzenie). Prócz tego 6—8 łyż. od herb. soku z marchwi, cytryny lub pomarańczy.

5. *Pani M. Haładejowej.* Skład kaszy na smaku z jarzyn — 150 gr. (10 łyżek stołowych) smaku z jarzyn, 2 łyż. od herb. manny, $1^1/_2$ — cukru, $^1/_2$ — masła. Smak wygotowujemy z $^1/_4$ kilo jarzyn w ilości mniej więcej szklanki, cedzimy i gotujemy na nim kaszę (część się wygotuje). Jarzyny (marchew, buraki szpinak, sałata gotowana) stopniowo w ilości do 6 łyż. od herb. Zupa jarzynowa musi być dość gęsta i zaprawiona masłem zamiast śmietany.

6. *Pani Olickiej.* Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

Do czytelniczek!

Przy zmianie adresu na okres letni należy podać również dotychczasowy adres.

Prosimy o czytelne wypisywanie nazwisk i adresów.

Za zmianę adresu na okres letni dodatkowej opłaty pobierać nie będziemy.

Administracja

Kuchnia dziecięca

10 obiadów, z których można wydzielić potrawy dla dziecka powyżej lat 2-ch.

1.

1. Zupa pomidorowa z ryżem lub tapioką.
2. Kotlety cielęce siekane z marchewką.
3. Kompot z poziomek lub truskawek.

2.

1. Zupa przecierana z zielonego groszku (dziecko może otrzymać z grzanką).
2. Wątróbka smażona z kartofelkami (dziecko może otrzymać tłuczone kartofle z jajecznicą).
3. Pierogi z jagodami.

3.

1. Rosół z makaronem.
2. Sztuka mięsa z sosem koperkowym (dziecko może otrzymać mięso drobno posiekane).
3. Kisiel śmietankowy z sokiem.

4.

1. Zupa szczawiowa z kartoflami.
2. Fasola na słodko (dziecko otrzymuje purée).
3. Kluski z makiem (dla młodszego dziecka owoce).

5.

1. Zupa cytrynowa z kaszą perłową (dziecko otrzymuje zupę z grzanką lub kaszą dobrze rozgotowaną).
2. Kotlety cielęce bite ze szpinakiem (dziecko otrzymuje kotlecik mielony).
3. Kompot z czereśni.

6.

1. Zupa owocowa z kluskami francuskiemi.
2. Pieczeń barania z buraczkami (dziecko otrzymuje tylko purée z buraczków i kaszę owsianą).
3. Kompot lub ptysie z kremem.

7.

1. Zupa koperkowa z grzankami.
2. Potrawka cielęca z kaszką (dziecko otrzymuje mięso siekane).
3. Owoce.

8.

1. Kartoflanka przecierana.
2. Kotlety gotowane z ryb z jarzynkami.
3. Galaretka cytrynowa.

9.

1. Barszcz z kartoflami.
2. Kalarepa nadziewana (dziecko otrzymuje purée).
3. Sałata zielona (dziecko otrzymuje purée).
4. Strudel z owocami.

10.

1. Zupa wiśniowa z kluseczkami.
2. Rostbeef z jarzynkami (dziecko otrzymuje mięso zmielone).
3. Ryż z jabłkami.

Uwaga: Jarzyny przecieramy tylko dla dzieci najmłodszych.

Lucyna.